

WINTER- KURSPLAN

Ab November 2018

Tage / Zeiten	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				9:30 – 10:30 Pilates (mit Nadine)	
				10:30 – 11:00 Stretch & Relax (mit Nadine)	10:15 -11:45 Funktionelles FASZIEN-TRAINING (mit Olli)
	17:30 – 18:20 Rücken in Bewegung (mit Anna)		17:30 – 18:30 SPINNING	17:30 – 18:20 Rücken in Bewegung (mit Anna)	
	18:30 – 19:30 LATINO			18:30 - 20:00 Funktionelles FASZIEN-TRAINING (mit Olli)	
	18:30 – 19:30 Energy-Balance	18:30 – 19:30 Fatburner (mit Anna)	18:30 – 19:30 LATINO	18:30 – 19:30 JUMP (Trampolin)	
	19:30 – 20:30 IRON FIT	19:40 – 20:40 SPINNING	19:30 – 20:30 IRON FIT	19:30 – 21:00 CrossFUNC + TRX	
	19:30 – 21:00 Functional Training		19:40 – 20:40 FITNESSBOXEN		